



# 7. Arnstädter Alteburgstaffel

Arnstadt / 22.05.2019

□□□□

## Der IKK-Mix

□□: Der IKK-Mix

□□: 28

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 35:48

□□: 10.06 km/h

□□□□: 5:58 min/km

□□□□□: 32 (of 43)

□□□□□□: 25:59

□□□□□: 32(of 43)

□□□□□□□: 25:59

□□□□

□□□□

□□□

| □□□     | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□□□ | □□<br>□□□ | □□□  | □□□   | □□□  | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□□□ | □□<br>□□□ |
|---------|----------|----------|--------------|---------|---------|-----------|-----------|------|-------|------|---------|---------|-----------|-----------|
| Wechsel | 1.20     | 6:38     | 5:31         | 27      | 2:12    | 27        | 2:12      | 1.20 | 6:38  | 5:31 | 27      | 2:12    | 27        | 2:12      |
| Wechsel | 1.20     | 6:35     | 5:29         | 18      | 1:21    | 18        | 1:21      | 2.40 | 13:13 | 5:30 | 19      | 3:33    | 19        | 3:33      |
| Wechsel | 1.20     | 7:24     | 6:10         | 31      | 2:14    | 31        | 2:14      | 3.60 | 20:37 | 5:43 | 24      | 4:55    | 24        | 4:55      |
| Wechsel | 1.20     | 8:07     | 6:45         | 36      | 3:34    | 36        | 3:34      | 4.80 | 28:44 | 5:59 | 30      | 7:56    | 30        | 7:56      |
| □□      | 1.20     | 7:04     | 5:53         | 36      | 1:55    | 36        | 1:55      | 6.00 | 35:48 | 5:57 | 32      | 9:49    | 32        | 9:49      |